

קורס ACI מס' 2: יהלומי ההארה  
שלב ראשון בלימודי ה- *Prajnaparamita*

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר, יולי 2006

שיעור 5

(מנדלה)

(מקלט)

דיברנו על הליכה למקלט, דיברנו על בודהיצי'טה ומיונים של בודהיצי'טה.  
הנושא של שיעור מספר 5 ו-6 זה נירוונה.

**נירוונה**

מה זה Nirvana?

אז קודם כל, המילה נירוונה בסנסקריט מורכבת משני שורשים.

נתחיל מ- Van.

Van - פירושו לנשוף.

Nir זה כמו נושפים לכבות את הנר, באנגלית אומרים **Blow out**, אז ה- Nir זה ה- **Out**, זה לכבות.

אז Nirvana זה לכבות.

מופיע בספרות היוגית שנירוונה זה מקום שנפסק הגוף ונפסק המיינד. יש אנשים שחושבים שנירוונה זה איזה מצב שאנחנו פוסקים - הכל מכובה, אין יותר מיינד, אין יותר גוף. זה לא נכון. מה שכן, עד שמגיעים לנירוונה יש לנו סבל.

הטיבטים בחרו לתרגם נירוונה בתור 'לעבור מעבר לסבל'.

אז זה

འདྲེན་པའི་ལུང་།

*Nyang-de*

*Nyang-de* זה קיצור של *Nyang-ngen le depa* שזה לעבור מעבר לצער. זה נירוונה בטיבטית.

**מכשולים של נגעים רוחניים**

אתם זוכרים מה זה *Klesha*?

מהקהל: נגע רוחני.

המורה: נגע רוחני. בטיבטית?

ལྷོ་མོང་།

*Nyon mong*

אמרו: *Nyon mong*

זה הטיבטית ל"נגעים רוחניים".

מה זה נגע רוחני? כל דבר שמעכיר את שלוות נפשנו.

יש נגעים רוחניים, ויש זרעים של נגעים רוחניים. הזרעים האלה נקראים

བཀ་ཅཀ་ཅཀ་

*Bak chak*

תגידו: *Back chak*

*Bak chak* זה משהו שהוא לא נגע רוחני ברגע זה אבל הוא יכול לפרוץ לנגע רוחני.

זאת אומרת אני אולי לא כעוסה ברגע הזה אבל אפשר להרגיז אותי, זאת אומרת שעוד יש לי זרעים לנגעים רוחניים, עוד לא חיסלתי אותם.

הזרעים, זה הרישומים שנותרים בתודעתנו לאחר כל מעשה, והם חומר הגלם לקארמה שאחר כך תבשיל לנו.

אחרי כל פעם שהיה לנו נגע רוחני - התרגזתי, גמרתי להתרגז - נשאר רישום על זרם התודעה שלי. רישום על הטייפ שנשאר שמה. כל דבר נשאר perfect, גם אם אני שכחתי. עכשיו זה רשום שמה בצורה של *Bak chak*, בצורה של זרע, רישום. הרישום הזה, כשהוא יצבור את האנרגיה שלו, כשיגיעו התנאים שלו, הזרע הזה ינבוט, ואז יהיה לי עוד רגע של כעס, או עוד רגע שמישהו יכעס עלי. זה איך שהחבר'ה האלה עובדים.

יש מילה כוללת שכוללת גם את הנגע הרוחני וגם את הזרעים לנגע רוחני, וביחד הם נקראים:

ཉོན་ལྷོབ།

*Nyundrip*

*Drip* פירושו כתם או רבב.

*Nyun* - זה בא מ- *Nyom mong*. אז זה קשור לנגע רוחני.

אז - *Nyundrip* אלה הם כתמים בתודעה שלנו שקשורים בנגעים רוחניים.

מה פירוש "כתמים"? זה או שיש לי נגע רוחני full blown [בהיקף מלא] ברגע זה, או שיש לי שמה זרע, פוטנציאל לנגע רוחני. ביחד הם נקראים *Nyudrip*, ואתם יכולים לקרוא להם גם בעברית מכשולים שקשורים בנגעים רוחניים.

למה מכשולים? כי הם מכשולים לנירוונה. כי כל עוד יש לי אותם בתודעה אני לא בנירוונה.

ממה עשויים נגעים רוחניים? הם פיזיים או מנטאליים?

מהקהל: מנטאליים.

המורה: מנטאליים. מה עם הזרעים שלהם? האם הם מנטאליים או פיזיים?

מהקהל: מנטאליים; גם וגם.

המורה: הם לא זה ולא זה. הם לא פיזיים, הזרעים הם לא פיזיים. זה לא כמו זרע של פרח.

מהקהל: לא, זה יכול להיות מעשה שעשיתי, זה דבר פיזי, רצחתי מישהו זה פיזי לגמרי.

**המורה:** אבל הזרע זה לא המעשה, זה הרישום שנשאר בתודעה. והוא לא מנטאלי כי גורם מנטאלי זה משהו שישנו כרגע בתודעה שלי. אז זה פוטנציאל למשהו מנטאלי. אז הם נחשבים לא זה ולא זה.

**גם הנגעים הרוחניים וגם הזרעים שלהם מהווים מכשולים לנירוונה. הם דברים שמפריעים לנו להגיע לנירוונה. אז המתרגל שואף כמובן לחסל את שניהם.**

אדם שחיסל את הדברים האלה או אפילו חלק מהם, אנחנו אומרים אז שיש לו "היפסקות". היפסקות של הנגעים הרוחניים והזרעים שלהם. של ה- *Nyundrip*.

### ההגדרה של נירוונה

הנה ההגדרה בטיבית:

ཉོན་ལྷནི་བ་མ་ལུས་པར་སྤངས་པའི་སོ་སོར་བརྟགས་འབྲོག།

*nyundrip malupar pangpay so-sor tangok*

*Nyundrip* – מכשולים של נגעים רוחניים

*Malupar* - ללא יוצא מן הכלל

*Pangpay* - סילוק

*so-sor* – אינדיבידואלי, אחד לאחד

*Tangok* – זהו בעצם צירוף של שתי מילים.

*Tak* – שפירושו אנאליזה, ו-

*Gok* – שפירושו היפסקות.

בקיצור, הנה ההגדרה של נירוונה:

**היפסקות הנובעת מאנליזה אינדיבידואלית, ואשר מהווה סילוק מוחלט של כל המכשולים של נגעים רוחניים, ללא יוצא מן הכלל.**

עוד פעם אני מקריאה. הגדרה של נירוונה - היפסקות הנובעת מאנליזה אינדיבידואלית, ואשר מהווה סילוק מוחלט של כל המכשולים של נגעים רוחניים ללא יוצא מן הכלל.

זה ההגדרה של נירוונה. אז בואו נדבר על זה קצת.

כך?

**שאלה מהקהל:** אני יודעת שאני מבחינה בנגע כשיש גירוי. זאת אומרת אני יכולה להיות בשלווה אטומית ואז פתאום משהו דורך לי על היבלת, אני מתרגזת ואז אני יודעת שיש לי עוד את הנגע הזה של להתרגז ואני לא בודהה עדיין. אז פה נאמר ש"סילוק מוחלט של כל המכשולים". איך אני יכולה לדעת שהגעתי למקום הזה?

**המורה:** יש סיפור שקשור לשאלה שלך, נורא יפה. אתם זוכרים שדיברנו על המדיטציות הלא נכונות, שאנחנו לא רוצים לעודד אתכם לעשות? הבעיה עם המדיטציות הלא נכונות שאתם יכולים לעשות אותן ואתם מרגישים נפלא. כשאתם עושים אותם לא מתרגזים, אין נגעים רוחניים פעילים באותו זמן, ואתם חושבים שגמרתם, זה מרגיש כמו נירוונה למרות שזה לא נירוונה, כי הזרעים שלהם עוד שם.

אז מסופר על היוגי הזה שיושב לו כך וכך שנים במערה ועושה את המדיטציות הלא נכונות, אבל הוא לא הבין ריקות ולא חיסל את הסיבות. והוא שלוו והוא מרגיש נהדר. בינתיים שערו צימח, כי ישב לו שם בסמדהי במערה והוא היה מאוד גאה בשיער שלו.

הוא יוצא מהמדיטציה הוא רואה שהעכבר אכל לו חלק מהשיער, אז הוא מתרגו על העכבר. ו הסיפור אומר: בום הוא נופל ישר לגהנום. כיוון שהוא לא חיסל [את הזרעים של הנגעים הרוחניים]. אז הוא לא יודע אפילו שהוא לא חיסל.

למעשה זה יכול להיות מאוד מסוכן. אנחנו יכולים לעשות את המדיטציות האלה - הלא נכונות, ולחשוב שהגענו לנירוונה כי זה מרגיש דומה. זה לא.

איך תדעי? אם ראית ריקות ישירות את כבר לא תרמי את עצמך. אם לא ראית ריקות ישירות קל מאוד לרמות את עצמך.

## היפסקות

אז בואו נדבר מה זה היפסקות.

היפסקות זה שהפסקנו משהו. אבל הפסקנו את זה באופן בלתי הפיך. זה כבר לא חוזר יותר. אין יותר כעס ואין יותר יכולת לכעוס לנצח. לא מרגיז אותנו שום דבר. אז זה היפסקות.

בנירוונה - אנחנו חיסלנו לגמרי, הבאנו להיפסקות של כל הנגעים הרוחניים וכל הזרעים שלהם.

## אנליזה אינדיבידואלית

ואיך זה קורה? בהגדרה אומרים לנו "נובעת מאנליזה אינדיבידואלית".

מה זה אנליזה אינדיבידואלית?

פה מדובר במשהו מאוד ספציפי. מדובר על ארבע האמיתות של הבודהה. אתם זוכרים?

## ארבע האמיתות:

- האמת של הסבל
- האמת של הסיבות לסבל
- הפסקת הסבל
- והדרך להפסיק את הסבל

אז מדובר על ארבע האמיתות של הבודהה, ולכל אחת מהן יש ארבעה אספקטים, והם מפורטים מאוד יפה ב'**אבהיסמיייה אלאמקרה'**, ואנחנו לא נכנס לזה פה.

מתרגל שראה ריקות ישירות הולך באמצעות הראייה שלו אחר-כך ועובר על כל האמיתות, ומחסל אחת אחת את הסיבות לסבל. אחת אחת, על ידי אנליזה אינדיבידואלית.

אנחנו מחסלים את הנגעים הרוחניים אחד אחד, על-ידי ההבנה שלנו של קארמה וריקות. אנחנו מתחילים להבין שאנחנו צוברים קארמות דרך הנגעים הרוחניים והזרעים שלהם, ובאמצעות ההבנה הזאת אנחנו אחד אחד מחסלים אותם. לזה מתכוונים באנליזה אינדיבידואלית.

שאלה מהקהל: לזה הכוונה, אחד אחד, לכל העידנים שצברנו?

המורה: התשובה היא כן ולא. את לא צריכה לזכור את כל המעשים שעשית, כי זה קשה. אם כי הבודהיסטווה הארייה מתחיל לזכור אותם, מתחיל ניצוץ. אבל יש להם מחלקות, יש להם כל אלו [שקשורות בזה] שפגעת בחיים. אז כשאת מתחילה לחסל - את מחסלת מחלקה שלמה. אז את לא צריכה ללכת את כל הגלגולים ...

עכשיו, יש

## שני סוגים של היפסקויות:

א. יש כאלה שמקבלים כתוצאה מראייה ישירה של ריקות, ואז עובדים עם האנליזה האינדיבידואלית וכך הלאה.

ב. ויש כאלה שקורים עוד לפני זה.

### החשובות כמובן, זה אלה שקורות אחרי ראייה ישירה של ריקות.

מה שקורה אז, שאנחנו מתחילים לראות כמו עינינו, כמובן, בעיני רוחנו, את ארבע האמיתות הנאצלות.

אנחנו רואים שאנחנו סובלים:

אנחנו רואים שנמות, למשל;

אנחנו רואים את הסבל במיינד שלנו;

אנחנו רואים ישירות שהמיינד שלנו הוא לא מרוצה [בהגדרה].

הנה, ראיתם ילדים שמחים רצים בגינה? כמה זמן לוקח עד שהם נתקלים ומתחילים לצרוח או מישהו לוקח להם צעצוע והם בוכים? הם יודעים לשמוח וקל מאוד לעכור את השמחה שלהם, בדרך-כלל.

**מסתבר שעד שלא ראינו ריקות ישירות, עד שאנחנו לא ארייה, אנחנו לא יודעים מה זה אושר. לא יודעים באמת. תיקחו את הרגעים הכי מאושרים שלכם - הם לא מתחילים להתקרב לאושר של ארייה.**

לעומת זאת, אם פגשתם לאמות שהם אריות, אתם רואים את האושר פורץ להם מכל הנקבוביות. אתם מסתכלים בחיוכים האלה וזה מדהים.

אז כאמור, אחרי שאדם רואה ריקות, הוא רואה את הסבל שלו, הוא רואה את האי מרוצות הכרונית של המיינד; המיינד הסמטרי פשוט לא יודע להיות מאושר. הוא מבין מאיפה באה האי מרוצות הזו, מאיפה בא הסבל הזה. הוא מבין שהסבל הזה בא מהנגעים הרוחניים שלו עצמו. הוא גם יכול לראות איך הוא יעצור את זה בעתיד.

הארייה שראה ריקות ישירות

- רואה את הסבל ברור,
- רואה מאיפה בא הסבל,
- ורואה איך הוא יעצור את זה.
- והוא רואה את הדרך איך לעצור את זה.

ואז מה עוד צריך? רק עניין של קצת עבודה. הוא כבר יודע שהוא בחוץ. הוא כבר כמו בחוץ. עוד יש הרבה עבודה, אבל הוא יודע שהוא ישלים את העבודה.

**שאלה מהקהל:** מה ארייה יכול לעשות אחרת ממה שאנחנו יכולים לעשות? אם הוא זיהה נגע רוחני, מה הוא עושה איתו?

**המורה:** הבעיה שלנו היא שאנחנו לא מבינים קארמה היטב. אנחנו שומעים קארמה וריקות הרבה, אבל אנחנו עדיין לא מבינים, המעשה הזה, מה הוא יביא לי. אנחנו עדיין לא מבינים מה אני אעשה עם כל הסובלים בעולם שלי, איך הם באו ממני? אנחנו עדיין לא מבינים את הפרטים של קארמה, איך זה עובד בדיוק. אנחנו יכולים קצת להבין כתוצאה מהשיעורים, וההבנה הזו הולכת ומתעמקת ככל שמתרגלים יותר ומודטים יותר. אין ספק. אבל הבנה באמת יש רק כשרואים ריקות.

הארייה שראה ריקות – הוא מבין הרבה יותר איך הוא מייצר את המציאות שלו לפרטי פרטים, לכן הוא הרבה יותר יעיל. למעשה עד אז אנחנו לא מבינים.

כן?

**שאלה מהקהל:** ארייה הוא תמיד בנירוונה?

**המורה:** הארטה הוא בנירוונה. הארייה - לא.

**שאלה מהקהל:** הארייה יכול לראות ריקות ישירות ולא להיות בנירוונה?

**המורה:** בוודאי. הוא יוצא מהחווייה של ריקות ואז הוא עדיין בסמסרה. אבל יש לו עכשיו יכולת, יש לו כוחות. פה הדימוי שהם משתמשים זה כמו שיש לו פצצת אטום עכשיו ביד, והוא יכול לחסל בעזרת הפצצה הזאת את כל הנגעים שלו. יש לו כלי נשק מאוד חזק. זה ההבדל.

### הגדול בנגעים: השקפה שגויה

מה הצרה הכי גדולה שלנו? בורות. הבורות. שמתבטאת במה? היא מתבטאת באמונה בהשקפות לא נכונות. השגיאה שאנחנו עושים, השגיאה הגסה ביותר, זה לא להאמין בחוקיות של קארמה, בחוקיות של סיבה ומסובב; 'לא משנה מה אני עושה', לא לחשוב שיש דרך להפסיק את הסבל - זאת בורות, זה השקפה לא נכונה. מה שאנחנו קוראים *Lokta*.

### הסכנה של גדיעת שורש החסד

לכל אחד מאתנו יש הרבה חסד, אחרת לא היינו מגיעים לפה, אבל כולנו נמצאים בסכנה של גדיעת שורש החסד. מתי זה קורה? זה קורה, למשל אם מתפרצים בכעס רב על בודהיסטווה, מחקנו את כל החסד שצברנו עידינים. ואנחנו לא יודעים מי בודהיסטווה. אנחנו יכולים לצאת בשפיטה גדולה וכעס רב על מישהו כזה, וזה אסון. זה אסון גדול לנו!

**שאלה מהקהל:** גם אם לא ישירות?

**המורה:** כן, כן. והוא לא צריך לעשות לו את זה בפנים. אסון קארמי ממיטים על עצמם. כולנו בסכנה כזו, כי אנחנו לא יודעים מי הוא ארייה. אנחנו לא יודעים מיהו בודהיסטווה. מכיוון שעוד לא הבנו היטב ריקות וקארמה, אנחנו עלולים יום אחד לחזור בנו מהשקפה נכונה, כי עוד לא הפנמנו אותה היטב, עוד לא הפנמנו את זה באופן עמוק, ועלול לקרות רגע שנגיד: "לעזאזל כל הקשקוש הזה, אני הולכת ואני עושה מה שמתחשק לי".

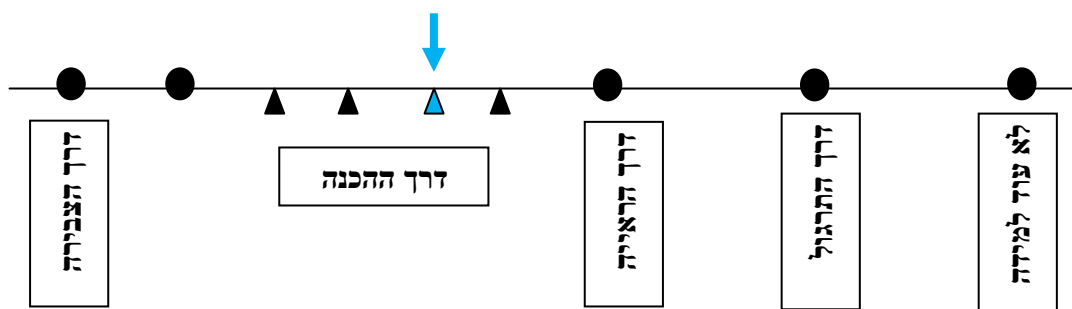
ואני פגשתי אנשים כאלה, שכבר היו בדהרמה, כבר היו עמוק בדהרמה, כבר היו מורים לדהרמה, וכשהגיעה שעת המבחן, הם עוד לא הבינו מספיק עמוק וגדעו את שורש החסד. והלב נשבר כשרואים את זה, וכולנו בסכנה שזה יקרה.

מגיע רגע בקריירה שלנו שהסכנה הזאת חולפת והרגע הזה קורה עוד לפני שראינו ריקות ישירות. וזה סוג של היפסקות שקורית לפני שרואים ריקות ישירות. זה קורה על דרך ההכנה.

אמרנו שיש יש שני סוגים של היפסקות, נכון?

1. יש כאלה שהם אחרי ראיית ריקות.
2. וסוג שני יכול לקרות לפני ראיית הריקות.

עכשיו אני מדברת על הסוג השני. למשל נתתי לכם דוגמא, שמגיע רגע שכבר הסכנה הזו שנגדע את שורש החסד חולפת.



אם אתם זוכרים, הנה פה דרך הצבירה, פה דרך ההכנה, פה דרך הראייה, אחר-כך יש עוד שתיים. פה<sup>1</sup> יש ארבעה שלבי משנה. כשהגענו לשלב הזה, ההבנה שלנו כבר מספיק עמוקה, למרות שהיא עוד לא ישירה - שהסכנה הזו חולפת.

כל עוד החרב הזאת מתנופפת מעל ראשנו אנחנו עלולים להזיק לעצמנו בלי שאנחנו אפילו יודעים. כמו להתפרץ כנגד בודהיסטווה או לבקר ביקורת חזקה כנגד ארייה בודהיסטווה. גמרנו. עידינים עבדנו - הלך.

## האם ארייה הוא רק מי שאני רואה כארייה?

**שאלה מהקהל:** אבל אם בעינינו הוא לא ארייה? הכול בעולם שלנו לא קיים מצד עצמו. לכן יש סתירה במה שאת אומרת.

**המורה:** זה שאני לא רואה בו ארייה, אין פירושו שהוא לא ארייה. זה שאני לא מבינה את כוח הכובד, אין פירושו שהוא לא חל עליי, ואם אני יורדת מהגג אני אפול. זה שאני לא רואה בודהות, אין פירושו שאין בודהות.

זאת אומרת, זה ש- **הם לא קיימים מצד עצמם, זה נכון, אין פירושו, שהם לא קיימים**, ובפירוש הם יכולים להיות קיימים, ואני לא רואה אותם. זה יכול להיות. מספיק שמישהו אחר יודע עליהם. כמו כוח הכובד בדיוק.

תינוק לא מבין כוח הכובד - עדיין כוח הכובד חל עליו. לכן אימא צריכה לשמור עליו כל הזמן. איך יכול כוח הכובד לחול עליו אם הוא לא מבין אותו? הוא משליך אותו anyway [בכל מקרה], הוא משליך אותו בלי שהוא מבין אותו, אחרת הוא לא יכול ליפול או להיפגע, נגיד, כשהוא נופל. הם קיימים בעולם שלנו כי אנחנו משליכים אותם, גם אם אנו לא מודעים שאנו משליכים.

## לא כל היפסקות היא ניירוונה

אז זו דוגמה של היפסקות שיכולה לקרות עוד לפני שראינו ריקות ישירות. יש עוד דוגמא כזאת. כשהגענו לשלב הזה הכחול<sup>2</sup> אנחנו כבר לא יכולים יותר ליפול לקיום נחות, של בעלי חיים, או של... [גיהינום או רוחות רעבות]. אם אנו כבר על דרך ההכנה.

מה זה אומר על דרך ההכנה? כבר יש לנו *Shine*<sup>3</sup>, אנחנו מגיעים לרמות מאוד גבוהות - מקסימליות של מדיטציה. וגם התקדמנו מעבר לזה, כבר במצב המדיטטיבי העמוק, עשינו הרבה מדיטציה על ריקות וכבר הבנו ריקות בצורה די עמוקה, למרות שעוד לא ישירה. בשלב הזה כבר לא ניפול יותר.

אז זו דוגמה של היפסקויות שיכולות לקרות לפני ראייה ישירה של ריקות.

**שאלה מהקהל:** אם כך, מי שיש לו היפסקות כזאת יכול לקפוץ לניירוונה?

**המורה:** לא, אתה עדיין צריך לראות ריקות.

**מהקהל:** הבנתי שניירוונה זה היפסקות.

**המורה:** בניירוונה, אתה צריך שיפסקו כל הנגעים המנטאליים והזרעים שלהם. זה היפסקות רק של סוג אחד של צרה. לא של הכול, לא הכול חיסלתי. בניירוונה - אני צריכה את כולם לחסל; את כל הנגעים הרוחניים ואת כל הזרעים שלהם.

**מהקהל:** הקארמה שלי לחיות נגמרה, ובקארמה הבאה שלי, גם יכולה להיות קארמה שמבשילים בה כל הזרעים שלא הופסקו. לכן אני יכולה עוד להתגלגל...

<sup>1</sup> המורה מצביעה על דרך ההכנה ומסמנת את ארבעת השלבים בדרך ההכנה.  
<sup>2</sup> זהו השלב השלישי מבין ארבעת שלבי המשנה על דרך ההכנה, שהזכר לעיל.  
<sup>3</sup> שלוה מדיטטיבית, סמדהי.

**המורה:** לכן את עלולה עוד להתגלגל ולהתגלגל ולהתגלגל. לכן אומרים שעד שלא ראינו ריקות ישירות, אי אפשר לדעת כמה זמן נתגלגל. הנחמה היא שאם את כבר בתוך דרך ההכנה, התחלת להתקדם שמה, הסיכוי הוא שאם את כבר שם, את נכנסת כבר לתלם. אבל זה לא מובטח.

**שאלה מהקהל:** אני יכול לדעת באיזה שלב אני?

**המורה:** למשל, בשביל לעלות על דרך הצבירה צריך שתהיה תפנית, ואחרי שאתה לומד את הדברים, אתה יכול לראות, אתה יכול לראות עד כמה אתה אחוז ... עד כמה אתה נוהה אחרי ענייני העולם, או לא. אם לוקחים לך משהו - כמה זה מעצבן אותך, או לא. אם מישוהו מטיח בך עלבון - עד כמה אתה נעלב או לא. אז אתה יודע כמה אתה אחוז בזה שיגידו עלייך שבחים או לא. או כמה אתה אחוז בלהרגיש טוב או לא. אתה מתחיל לראות איך אתה מגיב, אתה תדע כמה יש לך תפנית.

### לעקר את הזרעים

אנחנו אמרנו שכדי להגיע לנירוונה, צריך לחסל את כל הנגעים הרוחניים ואת כל הזרעים שלהם. זה קשה, ולמעשה יש כאלה שאומרים שזה בלתי אפשרי. את הנגעים - כן, אבל את זרעים, אומרים שבלתי אפשרי. אז מה, מה כן? -

**אנחנו לומדים לעקר אותם [את הזרעים], שלא יישאו פרי אף פעם.**

הם יכולים לשבת שם לנצח ולעולם לא יגרמו לנו יותר נזקים. וזה יכול להביא לנירוונה על-ידי טיהור. כן.

**שאלה מהקהל:** מה הזרעים שמביאים לזה שאנחנו רואים סבל בעולם, אבל אנחנו חיים טוב?

**המורה:** זה אומר שאת כבר התרחקת קצת מהמעשים הרעים הגסים שלך, כרגע. זה לא אומר שבגלגול אחר הם לא יכולים להבשיל. כרגע מה שמבשיל לך זה קארמה מעורבת שהיא לא כל כך קשה.

הגוף שיש לי כרגע בא מזרעים שזרעתי בגלגול קודם. זה הבשיל. עכשיו יש לי גוף, וזה עוד יכול לרוץ כמה זמן, כי זה חלק מההבשלה של הזרע הזה. הקארמה שהשליכה אותי לקיום הנוכחי שלי כבן אדם אומרת גם כמה זמן אני אחיה כבן אדם. זה בתוך אותו זרע.

בקורס קארמה מדברים על קארמה שמשליכה וקארמה משלימה. יש זרע שמביא אותי לחיים האלה, יש זרעים ש'מחליטים' אם אני אהיה בן אדם או חיה או כך הלאה. אחר כך יש זרעים פחות חזקים, פחות דומיננטיים, שקובעים את הפרטים של זה. אם אני אהיה בן אדם חולה או בן אדם בריא, או בן אדם יפה או בן אדם מכוער, או אם יהיו לי הורים טובים, או הורים לא טובים, ככה. זה הפרטים המשלימים. וזה קארמה משלימה. אז יש קארמות שהן יותר דומיננטיות שקובעות את הדברים העיקריים בחיים. למשל, שאני אהיה בן אדם, שאני אפגוש דהרמה. ויש קארמות שהן פחות דומיננטיות.

אז אם יש לי קארמה חזקה של פגיעה בחיים, רצחתי מישהו בגלגול הקודם, אז בגלגול הזה יש סיכוי טוב שאני אחלה במחלה קשה, או שתהיה מלחמה שתפגע בי או במשפחתי או ככה. אם הזרעים האלה רחוקים יותר, האנרגיה שלהם כבר חלשה יותר. זה יכול להיות מגלגולים יותר רחוקים, או שהמעשה כבר לא היה כל כך חמור, וזה קארמה יותר חלשה, ואז זה יכול להבשיל בזה שיותר רחוק ממני יש אלימות, אבל לא בסביבתי המיידית, משהו כזה. ורק הבודה יודע בדיוק.

**שאלה מהקהל:** כל המציאות שלי וכל העולם, כל ההבנה הזאת, זה ה-Mind stream שאני קוראת לו "אני". כל מה שאני קולטת זה Mind stream אחד. כל התפיסה, כל מה שאני מכירה כמציאות - האם ב-Mind stream יש לנו נקודת מפגש?

**המורה:** שאלה מאוד טובה. אין מגע, ה-Mind stream שלך ושלי, אין ביניהם שום מגע, הם נפרדים לגמרי. אני נפרדת לגמרי ממך, ולכן אני לא באמת יכולה לעזור לך. אני לא ממש יכולה לעזור לך כמישהו נפרד ממני. אני יכולה לעשות מעשים שנראים כאילו שאני עוזרת לך, אבל כל מה שאני עושה זה אני

שותלת כְּזָרִים שלי זרעים, שכשהם יבשילו אני אראה אותך מאושרת יותר. אבל אני לא באמת בהווה יכולה לעזור לך, כי את בעלת הקארמה שלך, ואני בעלת הקארמה שלי, וזה שני דברים נפרדים. מה קורה ברמה של הבודהה, זה קצת אחרת. זה מסוג הדברים שצריך 'לבשל'.

### מילים נרדפות לנירוונה:

- Moksha.Moksha בסנסקריט, פירושו חופש.

मोक्ष

Tarpa

- אותה מילה בטיבטית, Tarpa.

- חופש,

- נירוונה,

אלה הכול מילים נרדפות.

### ממה משחררת אותנו הנירוונה?

כשאנחנו מדברים על שחרור, שחרור ממה?

מהקהל: שחרור מכבלי האשליה של הסמסרה.

שחרור מהסמסרה. מנגעים רוחניים, ממיינד שנגוע, ממיינד שכפוי עליו להיות נגוע. למה? בגלל קארמות שאספנו.

אז שחרור מפה. זה חופש.

החופש שאנחנו שואפים אליו זה לא שאני אעשה מה שמתחשק לי, זה לא חופש. כל עוד המיינד שלי שבוי בכבלי הנגעים הרוחניים שנכפים עלי על ידי הקארמה, זה לא משנה מה אני עושה - אני סובלת.

אז החופש זה לא כמו דמוקרטיה, שאני יכולה להצביע בעד מי שאני רוצה, או ללכת לאן שאני רוצה, או להפסיד כסף כמה שאני רוצה.

חופש, זה החופש מנגעים רוחניים, ממה שמעכיר את שלוות נפשי, בעל כורחי

חופש מזה.

ולזה יש טעם של עונג שהוא מדהים. העונג של נירוונה, הוא מדהים. וזה החופש.

כשאנחנו מדברים על Moksha, Tarpa, על נירוונה - על זה אנו מדברים.

### מה זה כן נירוונה ומה זה לא

- יש כאלה שאומרים שנירוונה פירושו מוות. למות במובן שהגוף מת. לא נכון! לא חייבים למות כשמגיעים לנירוונה. זה לא נכון. ונדבר על זה עוד.

- זו גם טעות לחשוב שנירוונה זה סוף למיינד. המיינד ממשיך, אבל עכשיו הוא טהור. עכשיו זה משהו אחר.

- **נירוונה טבעית**

יש מה שנקרא **נירוונה טבעית**.

בטיבטית:

རང་ཞིན་སྲུང་འདམ།

*Rang shin nyangde*

*Nyangde* - זה **נירוונה**.

*Rang shin* זה **טבעית**.

בעצם,

נירוונה טבעית היא לא **נירוונה**, זה שם מטעה.  
נירוונה טבעית הכוונה היא לאמת האולטימטיבית.

האמת האולטימטיבית - שהדברים הם ריקים מכל קיום עצמי. זו האמת האולטימטיבית. מי עשה אותה? אף אחד לא עשה אותה. אין לה גורם, אין לה סיבה. היא תמיד הייתה שם, תמיד הדברים היו ריקים.

בניגוד לכל דבר סמטרי שהוא נגרם, האמת האולטימטיבית היא לא נגרמת.  
היא לא התחילה, היא לא תעלם.

אז *Rang shing nyangde* פירושו **נירוונה טבעית**, והשם הוא מבלבל ומטעה, כי זה לא **נירוונה**, אלא זה שם נרדף לאמת אולטימטיבית, אבל אתם תראו את זה בספרות, אז אנחנו מונים את זה כאן.  
יש לזה עוד שמות נרדפים:

- שלמות החוכמה הטבעית - כשאומרים, מתכוונים לאמת האולטימטיבית.
- גוף הדהרמה הטבעי - מתכוונים לזה.
- אמת אולטימטיבית - מתכוונים לזה.

זה הכול שמות נרדפים, שאף אחד מהם הוא לא **נירוונה**.

יש לבודהה ארבעה גופים<sup>4</sup> אחד מהם זה מה שאנחנו קוראים *Svabhavakaya*, זה גוף התמצית של הבודהה. גוף התמצית של הבודהה מכיל את ה:

- ריקות של הבודהה
- ואת ההיפסקויות של הבודהה.

זה הכול שלילי, נכון? הריקות, היעדר קיום עצמי שלו, וההיפסקויות. הגוף הזה גם לפעמים נקרא **נירוונה טבעית**. זה לא **נירוונה**, זה משהו אחר.

<sup>4</sup> דיון בארבעת גופי הבודהה ניתן למצוא, למשל, בקורס 6, שיעור 3.

## מה האימון שמביא לנירוונה?

איך משיגים נירוונה? איך מגיעים לשם?

אז הבודהה מתווה לנו את הדרך לנירוונה. יש סוטרה מפורסמת שאנחנו הרבה מצטטים ממנה, היא נקראת "הסוטרה של מלך הריכוז". זה השם שלה. והיא אומרת שכדי להגיע לנירוונה צריך שלושה דברים. רק שלושה דברים, מכל הרשימות היפות האלה שיש לנו:

### 1. השגת החוכמה שמבינה חוסר עצמיות

צריך להסתמך על החוכמה שמבינה היעדר עצמיות. שבשבילנו זה יהיה כמו להבין ריקות. נכון? אבל פה מדובר גם במאזינים ובכל החבר'ה האחרים, אז בשבילם אנחנו נכליל את זה ונגיד: חוכמה שמבינה היעדר עצמיות, כי גם הם יכולים להגיע לנירוונה.

### 2. מבוססת בשני האימונים

ההבנה הזאת של היעדר עצמיות, צריכה להיות מבוססת במה שאנחנו קוראים: שני האימונים. מה זה שני האימונים?

מהקהל: אתיקה ואימון בריכוז.

המורה: יפה מאוד.

אז אנחנו אומרים שכדי להגיע לנירוונה אנו צריכים להסתמך על החוכמה שמבינה היעדר עצמיות, והחוכמה הזו מבוססת במה שאנו קוראים שני האימונים, ושני האימונים זה:

- האימון במוסריות, באתיקה.
- ואימון בריכוז, זאת אומרת, במדיטציה.

### 3. להרגיל את עצמנו באימון בחוכמה זאת

החלק השלישי, מספר שלוש ברשימה זה: עכשיו אנו צריכים להרגיל את עצמנו להתאמן בחוכמה הזאת.

אז

1. אחד היה להשיג את החוכמה של היעדר עצמיות.
2. החוכמה הזו מבוססת באימונים של אתיקה ושל ריכוז.
3. ואחרי שהשגנו את החוכמה הזאת, עכשיו צריך להתאמן בה הרבה. אז שלוש זה להרגיל את עצמנו להתאמן בחוכמה הזאת שזה דרך התרגול, מה שהיה הדרך הרביעית. והסוטרה הזאת של מלך הריכוז אומרת, שאנחנו חייבים לנתח אחד אחד את כל מה שקשור בהיעדר עצמיות. ואחרי זה צריך לתרגל שוב ושוב את מה שניתחנו, את מה שהבנו באמצעות האנליזה.

**והסוטרה אומרת שזו הדרך היחידה לחופש, אין דרך אחרת.**

זה כתוב לכם בפרקי קריאה. הסוטרה אומרת ככה:

נניח שהצלחת לראות אחד לאחד  
את היעדר העצמיות של דברים,  
ואחר כך תרגלת את אשר כך ראית -  
זוהי הדרך בה תשיג שחרור,  
נירוונה שמעבר לכל כאב.

**לא תיתכן שום דרך אחרת  
להביא לשלווה זו.**

זה מה שאומר לנו הבודהה.

אז מה הוא אומר לנו? מה אנחנו צריכים לעשות אם אנו רוצים להשתחרר? צריכים:

1. לתרגל אתיקה, מאוד חשוב, אתיקה, מוסר. קודם דברנו על שלוש רמות שונות של מוסר. בכל הרמות. אתיקה.
2. צריך לתרגל מדיטציה. לפתח ריכוז מדהים.
3. על סמך שני אלה, צריך לפתח את החוכמה שמבינה העדר עצמיות.
4. וארבע, לתרגל אותה שוב ושוב.

ואומר לנו הבודהה: **אין דרך אחרת!**

**יש סוף לסמסרה!**

וחשוב לזכור שנירוונה - שיש מקום כזה.

מתי התחיל המיינד שלנו? - אין לו התחלה, תמיד הוא היה, כי לפני כל רגע של מיינד היה רגע קודם של מיינד. גם לא יהיה לו סוף.

אז מתי התחלנו להיות בסמסרה?

**מהקהל:** מאז ומתמיד.

**המורה:** תמיד היינו בסמסרה. אז

**אין התחלה לסמסרה, אבל יש לה סוף.**

זה מעניין, נכון? אין התחלה לסמסרה, אבל יש לה סוף. יש סוף לסמסרה.

איך אנחנו יכולים לטעון דבר כזה? בגלל ש

**הסיבות לקיום בסמסרה, מבוססות בשגיאה של המיינד, באי הבנה.  
הן מבוססות בשקר. הן מבוססות בהבנה שקרית של המציאות.  
בעוד שכשאנחנו בניירוונה, אז חיסלנו את השקר, חיסלנו את השגיאה.  
והאמת יותר חזקה מהשקר.**

אז אנו יכולים לשגות ולטעות הרבה זמן. ועשינו את זה כבר הרבה זמן.

והם משווים את זה כמו הרבה עננים שמכסים את השמים, אבל יום אחד הם יתפזרו. זה לא אומר שאין שם שמים - יש שם שמים, וכשנפזר את הנגעים הרוחניים, יהיו רק שמים.

זה כמו שהיינו במערה חשוכה מאז ומתמיד, וכשמגיע הרגע, מאירים עם הפנס, והחושך הלך. האור יותר חזק מהחושך. האמת יותר חזקה מהשקר.

**הטיבטים אומרים: "השקר עומד על רגל אחרת והאמת עומדת על שתי רגליים".**

ויגיע היום הזה, ויגיע אצל כולנו. ולא חשוב כמה אנחנו טועים, וכמה זמן טעינו, יגיע הרגע הזה, אצל כולנו, שנראה את האמת ונצא מהסמסרה.

(מנדלה)

(הקדשה)